

US ARRADON  
PROGRAMME TRÊVE DE NOËL  
SENIORS

Dernier match le 18/12/11 → COUPE

Avant entraînement normal MERCREDI ET VENDREDI **POUR TOUT LE MONDE.**

19 au 25/12/11 → REPOS

Mercredi 28/12/11 → ENTRAINEMENT

Lundi 2/01/12 → ENTRAINEMENT ( prévoir tennis)

Mercredi 4/01/12 → ENTRAINEMENT

Vendredi 6/01/12 → ENTRAINEMENT

Dimanche 8/01/12 → COUPE ou matchs amicaux

Ensuite entraînement normal Mercredi et Vendredi

Dimanche 15/01/12 → COUPE ou matchs amicaux

Reprise championnat le 22/01/12 ( 3 journées consécutives)

ATTENTION la trêve de Noël est souvent une période décisive, si nous voulons jouer un rôle intéressant dans nos championnats il nous faut préparer au mieux la reprise, pour cela **IL FAUT S'ENTRAINER PAS D'AMBITION SANS TRAVAIL**

Aussi nous comptons sur votre investissement

**SI ABSENCES PREVEENEZ NOUS RESPECT**

NOUS VOUS SOUHAITONS DE BONNES FÊTES DE FIN D'ANNEE  
A TOUS ET A VOTRE FAMILLE.

L'équipe technique

Coordonnées B. AYOUL : 06.12.56.21.99